

TIPS DIET DALAM AL-QUR’AN
(Telaah Atas Penafsiran Qs. Al-Hajj (22): 27 di Akun IG @quranreview)

Anni Annisa^{*}
Universitas Wiraraja Sumenep
Email: anniannisa@wiraraja.ac.id

Eka Sulistiawati
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Email: ekasulistiawati300@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tips diet yang terdapat dalam Al-Qur'an melalui penafsiran Q.S. Al-Hajj (22): 27, dengan fokus pada aplikasi prinsip-prinsip diet dalam konteks kesehatan dan pola makan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research*, yaitu kajian literatur yang mendalam terhadap tafsir dan sumber-sumber Islam yang relevan. Penulis menganalisis makna dan pesan yang terkandung dalam ayat tersebut, serta menghubungkannya dengan konsep diet sehat dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pedoman mengenai pentingnya menjaga tubuh dan pola makan yang seimbang, serta pengendalian diri dalam aspek konsumsi makanan. Temuan ini disampaikan melalui platform Instagram @quranreview, yang menyajikan penafsiran yang mudah dipahami dan relevansi pesan Al-Qur'an dengan gaya hidup sehat modern. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan panduan praktis untuk menjaga kesehatan tubuh melalui pendekatan diet yang seimbang, yang meliputi pengaturan pola makan, moderasi, dan keberkahan dalam setiap tindakan.

Kata Kunci: Tips Diet, Qs. Al-Hajj (22): 27, Quranreview.

Abstract

This study aims to examine dietary tips found in the Qur'an through the interpretation of Surah Al-Hajj (22:27), focusing on the application of dietary principles in the context of health and eating habits. The research uses a qualitative method with a library research approach, which involves an in-depth review of interpretations and relevant Islamic sources. The author analyzes the meaning and message contained in this verse and relates it to the concept of healthy eating in Islam. The results of the study indicate that the Qur'an provides guidance on the importance of maintaining the body and a balanced diet, as well as self-control in food consumption. These findings are presented on the Instagram platform @quranreview, which offers an easy-to-understand interpretation and highlights the relevance of the Qur'anic message to modern healthy lifestyles. The study concludes that the Qur'an offers practical guidelines for maintaining body health through a balanced diet approach, which includes regulating eating habits, moderation, and seeking blessings in every action.

Keywords: Diet Tips, Qs. Al-Hajj (22): 27, Quranreview.

PENDAHULUAN

Keistimewaan Al-Qur'an dibandingkan dengan kitab suci lainnya adalah bahwa pemeliharaannya sepenuhnya ditangani oleh Allah. Oleh karena itu, keaslian Al-Qur'an sebagai wahyu Allah tidak dapat diragukan. Para ilmuwan terus mempelajari kedalaman informasi dalam ayat-ayat Al-Qur'an, namun Al-Qur'an tetap menjadi sumber inspirasi yang tak pernah habis.¹ Al-Qur'an tidak hanya membahas makanan yang halal dan diperbolehkan untuk dimakan, tetapi juga memberikan panduan mengenai pola makan yang seimbang. Pola makan tersebut mengandung bahan-bahan yang penting untuk pertumbuhan, memperkuat, dan memperbaiki tubuh manusia.² Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa makanan merupakan sumber penyakit, sementara menjaga

¹ Muhammad Hatta A. Fattah, *Mukjizat Herbal dan Khasiatnya dalam Al-Qur'an: Tafsir dan Studi Ilmiah Tumbuh-Tumbuhan Mulia dan Khasiatnya dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Mirqat, 2016), 5.

² Denny Indra Praja, *Islamic Food Combining: Menu Sehat Nabi Muhammad* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2014), 11.

pola makan adalah obatnya.³

Islam melarang segala bentuk pemborosan, termasuk dalam konsumsi makanan. Untuk mencapai berat badan yang ideal, seseorang perlu mengonsumsi nutrisi dalam jumlah yang seimbang.⁴ Membahas tentang makanan, tentu tidak bisa dilepaskan dari dampak konsumsi makanan berlebihan, yaitu obesitas atau kegemukan. Obesitas dapat menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit karena pola makan yang tidak teratur dan berlebihan. Selain itu, sering kali nilai gizi dan vitamin dalam makanan kurang diperhatikan. Akibatnya, kegemukan menjadi masalah bagi mereka yang tidak mengatur pola makan dan menjaga kebersihannya. Salah satu cara untuk mengatasi obesitas adalah dengan menjalani diet yang mengatur pola makan, sehingga tubuh dapat mengoptimalkan energi untuk mengatasi stres. Tentu saja, diet sehat jauh lebih aman dibandingkan mengonsumsi obat-obatan yang dapat berbahaya dan menimbulkan ketergantungan.⁵

Menjaga kesehatan adalah kewajiban bagi umat Islam, karena dengan tubuh yang sehat, akan terbentuk keluarga yang kuat dan sejahtera.⁶ Untuk menjaga kesihatan tubuh badan, Al-Qur'an mengajak umat manusia agar tidak makan secara berlebihan dan melarang pembaziran makanan serta minuman. Allah berfirman dalam surah Al-A'rāf, ayat 31:⁷

يَنْبَيِّ أَمْ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّوَا وَأَشْرَبُوا وَلَا تُشْرُفُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah

³ Zulfa Binti Husnah, "Pedoman Gizi Seimbang dalam Al-Qur'an," *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 1, No. 1 (2023): 27, <https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>.

⁴ Heni Nur 'Afni, *Diet for Muslimah* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), 148.

⁵ Masyhuri Rifai, "Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah*, Vol. 1, No. 2 (2018): 220, <https://doi.org/10.5281/zenodo.2376872>.

⁶ Yayun Mu'tasimah, *Makanan Baik dalam Perspektif Al-Qur'an* (Malang: Media Nusa Creative, 2015), 5.

⁷ Amiratal Munirah Yahaya, dan Mohd Nasaie Ismail, "Diet Pemakanan Menurut Perspektif Halal dan Sunnah Terhadap Penyakit Gerd," *JFatwa: Jurnal Pengurusan dan Penyelidikan Fatwa*, Vol. 27, No. 2 (2022): 190, <https://doi.org/10.33102/jfatwa.vol27no2-SE.496>.

berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Kata *al-musrifin* merujuk kepada mereka yang melampaui batas atau berlebihan. Israf adalah tindakan yang dilakukan melebihi batas normal. Allah SWT tidak menyukai orang yang berlebihan dalam makan dan minum, karena kebiasaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menyebabkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup.⁸

Berdasarkan data yang berhasil penulis dapatkan melalui penelusuran di internet mengenai kasus diet di Indonesia, yaitu:

1. Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sekitar 95,5 persen orang Indonesia menjalani diet tidak sehat, meningkat dari 93,5 persen pada Riskesdas 2013. Diet tidak sehat ini tercermin dari konsumsi gula, garam, dan lemak yang melebihi batas yang dianjurkan. Hanya 4,8 persen masyarakat yang mengonsumsi gula sesuai anjuran, 52,7 persen mengonsumsi garam dengan benar, dan 26,5 persen yang mengonsumsi lemak sesuai batas yang ditetapkan Kemenkes.⁹
2. Zhanna Samsonova, seorang influencer vegetarian berusia 39 tahun, meninggal akibat kelaparan setelah mengikuti diet ekstrem makanan mentah yang ia promosikan di media sosial. Ia dilaporkan meninggal karena malnutrisi setelah hanya mengonsumsi buah eksotis di Malaysia. Penyebab kematian belum pasti, tetapi ibunya menyebutkan infeksi mirip kolera akibat diet tersebut. Selama empat tahun terakhir,

⁸ Muhammad Hasnan Nahar, dan Miftah Khilmi Hidayatulloh, “Diet dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A’raf Ayat 31”, *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities*, Vol. 2, No. 1 (Juli, 2021): 79, <https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i1.224>.

⁹ Bimo Aria Fundrika, dan Lilis Varwati, “Kemenkes: 95,5 Persen Orang Indonesia Jalani Diet Tidak Sehat,” <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>; diakses tanggal 19 Oktober 2021.

Zhanna hanya mengonsumsi makanan vegan mentah seperti buah-buahan, biji bunga matahari, dan jus buah.¹⁰

3. Survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC) menunjukkan bahwa mayoritas responden, 59,9%, menjalani diet dengan mengurangi frekuensi atau porsi makan. Selain itu, 53,2% mengurangi asupan karbohidrat atau gula, dan 45% menghindari makanan berlemak serta makanan cepat saji. Sebanyak 2,6% responden mengikuti diet lain seperti puasa atau intermittent fasting. Survei ini melibatkan 875 responden dari seluruh Indonesia, dengan 609 responden yang melaporkan jenis diet yang mereka jalani. Mayoritas berasal dari Pulau Jawa (62,6%), dengan usia dominan 35-44 tahun (33,3%).¹¹

Dari data tersebut, sangat penting untuk memahami lebih dalam bagaimana Al-Qur'an menjelaskan konsep diet yang sesungguhnya. Diet sehat bukan hanya tentang mengatur pola makan, tetapi juga mencakup aspek spiritual yang mendalam. Dalam Al-Qur'an, kita menemukan berbagai petunjuk yang tidak hanya berkaitan dengan ibadah, tetapi juga bagaimana menjaga keseimbangan hidup, termasuk dalam hal pola makan. Salah satunya adalah petunjuk dalam Surat Al-Hajj (22): 27, yang dapat dijadikan dasar dalam memahami konsep diet sehat yang harmonis antara tubuh dan jiwa. Di akun Instagram @quranreview, kita akan membahas lebih dalam tentang bagaimana ayat ini dapat ditafsirkan sebagai sebuah panduan dalam menjaga pola makan yang baik dan seimbang, serta menekankan pentingnya niat dan kedisiplinan dalam menjalani gaya hidup sehat sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.

¹⁰ Tim Detik Health, "Diet yang Ujungnya Merenggut Jawa," <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6852894/diet-yang-ujungnya-merenggut-nyawa>; diakses tanggal 2 Agustus 2023.

¹¹ Cindy Mutia Annur, "Apa Jenis Diet yang Banyak Dilakukan Warga Indonesia? Ini Hasil Surveinya," <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/02deb1e39bf23c5/apa-jenis-diet-yang-banyak-dilakukan-warga-indonesia-ini-hasil-surveinya>; diakses tanggal 21 Agustus 2023.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif, yaitu sebuah penelitian yang bersifat deskriptif, yakni memberikan gambaran mengenai data dan permasalahan yang diperoleh oleh peneliti.¹² Penelitian kualitatif umumnya mengandalkan berbagai metode pengumpulan data, seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, diskusi kelompok fokus, dan analisis dokumen.¹³ Jenis penelitian menggunakan kepustakaan (*library research*) yaitu jenis penelitian yang mengandalkan sumber-sumber tertulis atau literatur yang ada, seperti buku, artikel, jurnal ilmiah, laporan penelitian, tesis, disertasi, atau dokumen lainnya, untuk mengumpulkan data dan informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Macam-Macam Diet Praktis

Menurut Ensiklopedia Webster's New World, diet merujuk pada pemilihan makanan yang disesuaikan untuk individu tertentu. Diet khusus sering direkomendasikan untuk alasan medis, untuk mencapai keseimbangan, membatasi, atau meningkatkan asupan nutrisi tertentu. Selain itu, diet juga dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi kalori atau memilih jenis makanan tertentu. Beberapa orang juga mengikuti diet tertentu berdasarkan alasan agama, moral, atau estetika.¹⁴

Terdapat dua jenis diet, yaitu diet yang bertujuan untuk melindungi tubuh dari faktor-faktor yang dapat menyebabkan penyakit, dan diet yang berfokus pada penghindaran unsur-unsur yang dapat memperburuk kondisi penyakit agar tidak menyebar. Jenis pertama ditujukan untuk individu yang sehat, sementara yang kedua ditujukan untuk mereka yang sedang menderita

¹² Fitria Widiyani Roosinda, ddk, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), 3.

¹³ Elia Ardyan, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), 10.

¹⁴ Rifai, "Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan,": 224.

penyakit.¹⁵

Berbagai macam diet yang diperkenalkan oleh para ahli yang berkompeten di bidang ini memiliki variasi yang berbeda-beda, memberikan banyak pilihan bagi mereka yang ingin menjalani program diet, di antaranya:¹⁶

1. Diet Atkins adalah program diet yang dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman rendah karbohidrat. Mereka yang mengikuti diet ini harus menghindari makanan atau minuman yang mengandung karbohidrat tinggi, seperti singkong, keju, beras merah, kentang, ketela pohon, berbagai jenis mie, roti, dan semua produk lain yang berbahan dasar karbohidrat.
2. Diet Okinawa pertama kali muncul sebagai inspirasi dari pola makan dan gaya hidup masyarakat Okinawa di Jepang. Program diet ini mengandalkan enam elemen utama yang harus dijalani setiap hari. Elemen-elemen tersebut meliputi: 1) rendahnya kadar lemak, 2) konsumsi makanan laut seperti ikan dan rumput laut, 3) banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 4) cukup minum air putih, 5) mengonsumsi teh hijau, dan 6) menghindari makanan atau minuman yang mengandung bahan kimia, seperti makanan instan dan cepat saji.
3. Diet makrobiotik adalah program diet yang mengadopsi pendekatan holistik modern. Diet ini pertama kali terinspirasi oleh ajaran Zen yang berkembang di Jepang. Konsep utama dalam diet makrobiotik adalah menyeimbangkan antara prinsip Yin dan Yang, yang merupakan filosofi keseimbangan yang menghubungkan kondisi fisik dengan aspek mental atau emosional seseorang. Setiap individu yang mengikuti diet ini berusaha mencapai keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dalam hidupnya.

¹⁵ Ibnu Qayyim, *Rahasia Kesehatan Nabi* (Yogyakarta: Diglossia Media 2006), 30-31.

¹⁶ Adelia Taikiy, *Buku Lengkap dan Praktis Diet Anti Lapar* (Yogyakarta: Bukubiru, 2014), 11-41.

4. Diet *food combining* adalah program diet yang mirip dengan pola makan empat sehat lima sempurna, namun perbedaannya terletak pada cara mengatur kombinasi makanan sesuai dengan siklus pencernaan tubuh. Diet ini sering dianggap mengikuti mekanisme alami tubuh manusia secara keseluruhan. Tujuannya adalah untuk menyelaraskan pola makan agar mempermudah proses pencernaan dan mengoptimalkan pemanfaatan energi tubuh dengan efisien.
5. Diet karbohidrat lambat merupakan pola makan yang mengandung karbohidrat dengan indeks glikemik (yang mengukur seberapa besar pengaruh karbohidrat terhadap kadar gula darah) yang rendah atau sedang.
6. Diet *cabbage-soup* adalah program diet yang dilakukan dengan mengonsumsi sup kubis selama tujuh hari. Diet ini menghindari semua produk gula, susu, lemak, serta makanan yang digoreng.

Diet Sesuai Anjuran Rasulullah

Kata “diet” berasal dari bahasa Yunani yang berarti gaya hidup. Diet dapat diartikan sebagai pengaturan pola makan, yang meliputi jumlah porsi, ukuran, atau kandungan gizinya.¹⁷ Berikut ini adalah tips diet yang dianjurkan oleh Rasulullah, di antaranya sebagai berikut:¹⁸

- 1) Mengonsumsi air madu di pagi hari

Madu memiliki berbagai manfaat, seperti untuk pengobatan, menjaga kesehatan, bahan pengawet alami, serta pemanis dalam makanan dan minuman. Sejak zaman dahulu, madu telah menjadi makanan yang populer dan digunakan sebagai obat.¹⁹ Rasa manis pada madu dapat menjadi pengganti gula tebu yang apabila dikonsumsi terus menerus dapat

¹⁷ Muyassaroh, *Simple Diet For Muslimah: Diet Antiribet dan Budget* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), 2.

¹⁸ Muhammad Ibnu Soim, *Cara Jitu Mendapatkan Tubuh yang Ideal Tanpa Menyiksa Diri* (Jakarta: Guepedia, 2023), 77-81.

¹⁹ Adji Suranto, *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal* (Tangerang: PT. Agro Media Pustaka, 2004), 10.

meningkatkan potensi diabetes. Oleh sebab itu, mengonsumsi madu secara teratur dapat lebih bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Karena di dalam madu mempunyai banyak sekali manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh. Adapun manfaat mengonsumsi air madu juga sudah dianjurkan oleh Allah di dalam Qs. Al-Nahl: 68-69.

وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَيَّ النَّحْلَ أَنَّ التَّخْذِيْنِ مِنَ الْجِبَالِ بَيْوَتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمَا يَعْرُشُونَ ثُمَّ كُلُّنِيْ مِنْ كُلِّ النَّمَرَاتِ فَاسْلُكِنِي سُبْلَ رَبِّكَ ذَلِّلًا يَحْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَفِيْلُ الْوَانَهُ قَيْيِهِ شَفَاءُ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَكَبَّرُونَ

"Tuhanmu mengilhamkan kepada lebah, Buatlah sarang-sarang di pegunungan, pepohonan, dan bangunan yang dibuat oleh manusia. Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir."

Dari ayat tersebut di atas sangatlah jelas bahwa kandungan madu sangat baik diperlukan di dalam tubuh manusia. Ilmu pengetahuan modern menetapkan salah satu manfaat madu adalah karena dia mengandung enzim gandum yang dapat mengubah anomia menjadi zat gula yang dapat merangsang dan memperkuat lambung. Madu juga dinyatakan sebagai bahan yang dapat memperkuat jantung, karena glukosa jelas bermanfaat bagi kesehatan otot jantung. Madu juga dapat menggantikan zat-zat yang hilang disebabkan kerja jantung yang tidak pernah berhenti dan madu juga dianggap sebagai zat antibiotik yang mampu membunuh bakteri dan kuman.

2) Mengatur porsi makan

Mengatur waktu dan porsi makan dapat membantu menjaga kesehatan serta mempertahankan berat badan yang ideal.²⁰ Rasulullah tidak

²⁰ Katrin Vee, *9 Tips Menciptakan Gaya Hidup yang Aktif dan Sehat* (Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023), 31.

menyukai cara makan yang berlebihan karena dapat berakibat buruk pada sistem pencernaan seperti dapat menyebabkan perut begah, mual, muntah, dan obesitas. Maka sebaiknya berhenti makan sebelum merasa kenyang agar terhindar dari rasa kekenyangan berlebih sehingga tubuh menjadi sulit bergerak. Adapun mengatur porsi makan tersebut sudah dijelaskan dalam Qs. Al-Baqarah: 168.

يَا يَهَا النَّاسُ كُلُّهُمَا فِي الْأَرْضِ حَلَالٌ طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا حُطُوطَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

"Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata."

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwa ada kata perintah yaitu kulū yang artinya makanlah menunjukkan arti wajib, maka kita diperintahkan Allah untuk wajib mengonsumsi makanan yang bersifat halal lagi baik dari apa yang ada di muka bumi ini. Menjaga kesehatan tubuh sangatlah penting bagi berlangsungnya kehidupan, apalagi di era modernisasi ini. Merawat tubuh agar sehat bisa dengan berbagai cara, seperti menjaga kebersihan, olahraga, istirahat yang cukup, tidak stres, makan makanan yang halal dan baik.

3) Mengonsumsi sayur dan buah

Rasulullah rutin mengonsumsi sayur dan buah sebagai makanan sehari-hari. Sayur dan buah sangat bermanfaat bagi tubuh di antaranya dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kaya akan serat, baik untuk pencernaan, serta dapat mempercantik tampilan kulit seseorang. Ada bukti yang kuat bahwa pola makan yang kaya akan buah-buahan dan sayuran memiliki dampak positif dalam menjaga kesehatan. Faktanya, konsumsi buah dan sayur secara teratur dapat melindungi tubuh dari berbagai

penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh.²¹

4) Berpuasa

Bagi seseorang yang menjalankan program diet, sistem pencernaan akan beristirahat mencerna makanan yang masuk ke dalam tubuh atau perut. Tubuh akan memproses makanan dan racun dengan baik, sehingga tubuh jauh lebih terasa sehat dibandingkan tidak melakukan puasa. Dengan berpuasa, juga akan melatih diri menahan lapar salah satunya tidak makan secara berlebihan yang dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan tubuh. Adapun berpuasa tersebut dapat bermanfaat bagi kesehatan yang mana telah tercantum di dalam Qs. Al-Baqarah: 184.

أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعَدَّهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَى وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٌ مِسْكِينٌ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُلْتُمْ تَعْلَمُونَ

“(Yaitu) beberapa hari tertentu. Maka, siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin. Siapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, itu lebih baik baginya dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”

Tidak ada yang sia-sia dalam setiap Allah perintahkan kepada para hamba-Nya. Termasuk perintah beribadah puasa. Banyak manfaat dan hikmah di dalamnya. Selain ayat di atas Rasulullah bersabda sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Nu'aim yaitu “berpuasalah, maka kalian akan sehat.” Setiap manusia butuh berpuasa meskipun ia tidak sakit, sebab racun-racun makanan akan berkumpul di dalam tubuh sehingga membuat pemiliknya seperti orang sakit, bahkan bisa memberatkan dan

²¹ Haifa Salsabila, dan Ratih Kurniasari, “Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja: Literature Review,” *Jurnal Kesehatan*, Vol. 5, No. 2 (Juni, 2024): 3055, <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25726>.

mengurangi aktivitasnya sehari-hari. Akan tetapi, jika ia berpuasa maka berat badannya menurun dan racun-racun di dalam tubuhnya akan terurai dan hilang.

Rasulullah menjadikan puasa sebagai prooses tazkiyyah (spiritual coaching) dalam membentuk pribadi-pribadi yang memapu mencapai derajat ketakwaan yang tinggi.²² Puasa tidak hanya sebagai ibadah dan bentuk ketakwaan, tetapi juga memiliki manfaat untuk kesehatan fisik. Bagi individu yang mengalami masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, hipertensi, dan kondisi lainnya, puasa dapat menjadi cara yang efektif untuk mencegah atau mengurangi masalah kesehatan tersebut.²³

Prinsip Keseimbangan Pola Makan Rasulullah

Berikut ini adalah beberapa prinsip keseimbangan yang diterapkan dalam pola makan Rasulullah, di antaranya:²⁴

1. Rasulullah hanya mengonsumsi makanan yang umumnya tersedia di Makkah atau Madinah, dan tidak pernah mencari makanan yang tidak ada di daerah tersebut. Pola ini sejalan dengan prinsip food combining yang mendorong untuk mengonsumsi makanan lokal, dengan alasan bahwa semakin dekat dengan sumber panen, maka semakin segar dan baik kualitas sayur atau buah yang dikonsumsi.
2. Salah satu cara Rasulullah menjaga kesehatan adalah dengan mengonsumsi buah-buahan, karena buah-buahan dapat berfungsi sebagai obat jika dikonsumsi dengan tepat. Allah juga telah menyediakan buah-buahan yang sesuai untuk setiap daerah. Rasulullah biasa mengonsumsi buah-buahan

²² Amirulloh Syarbini, dan Sumantri Jamhari, *Dahsyatnya Puasa Wajib dan Sunah Rekomendasi Rasulullah* (Jakarta: PT. Agro Media Pustaka, 2012), 8.

²³ Riyani Wahyu Setia Ningrum, dkk, "Tinjauan Puasa dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina," *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, Vol. 11, No. 4 (September, 2024): 380, <https://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/2686>.

²⁴ Moch. Syahrowi Yazid, *Mukjizat Makanan dan Minuman Kesukaan Rasulullah Saw* (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), 150-153.

yang dipanen di negaranya sesuai dengan musimnya dan beliau tidak menghindari jenis buah tertentu.

3. Rasulullah tidak mengonsumsi daging bersamaan dengan susu. Dari perspektif ilmu medis modern, memang disarankan agar susu tidak dikonsumsi bersama makanan lainnya. Hal ini karena susu bekerja di lambung untuk mengurangi produksi asam lambung yang berlebihan. Jika susu dikonsumsi bersama makanan lain, produksi asam lambung bisa terganggu. Oleh karena itu, disarankan untuk meminum susu pada waktu yang terpisah, bukan bersamaan dengan makanan lain.
4. Rasulullah tidak pernah mencampurkan makanan yang sulit dicerna dengan yang mudah dicerna. Di zaman sekarang, pola makan Rasulullah ini dianggap sangat luar biasa, karena mencampur makanan yang mudah dicerna dengan yang sulit dicerna justru dapat membebani proses pencernaan.
5. Rasulullah tidak mengonsumsi makanan segar bersamaan dengan makanan yang diawetkan. Beliau memang tidak menyukai makanan yang diawetkan melalui pembusukan atau penggaraman, seperti asinan, manisan, dan sejenisnya, karena makanan tersebut dapat berbahaya dan menimbulkan gangguan kesehatan serta merusak keseimbangan tubuh.

Telaah Penafsiran Qs. Al-Hajj (22): 27 dalam Akun IG @quranreview

Huruf wawu dalam kalimat ‘*wa 'alā kulli dāmirin*’ tidak diartikan sebagai “dan” atau “karena”. Ini lebih tepat dipahami sebagai penanda penghubung yang menunjukkan sesuatu yang telah dilakukan sebelumnya, dalam hal ini, perjalanan dengan unta yang telah berjalan kaki, bukan yang sedang dikendarai. Selain itu, kata ‘*kullu*’ tidak dimaksudkan untuk berarti “semua” atau “setiap”, karena tidak semua atau setiap unta yang kurus tersebut mereka

kendarai, melainkan hanya sebagian dari unta-unta kurus itu.²⁵ Pada zaman Nabi Ibrahim, unta digunakan untuk perjalanan jauh, yang disebut bahtera padang pasir. Hingga 1925, unta masih menjadi alat transportasi utama di Jazirah Arab. Dalam ayat tersebut, unta yang kelelahan disebut *dhamīr*, menandakan bahwa yang dimaksud datang ke sana adalah setiap orang beriman kepada Allah. Seiring waktu, seruan ini meluas ke seluruh dunia, dan kini orang dapat datang dengan pesawat udara yang jauh lebih cepat daripada unta.²⁶

Sumber energi utama tubuh manusia berasal dari dua makronutrien utama, yaitu karbohidrat dan lemak. Namun, lemak tubuh tidak dapat langsung digunakan sebagai energi secara instan. Untuk mengubah lemak menjadi energi, diperlukan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat. Sebagaimana dijelaskan dalam artikel "*Human Performance Resources*" oleh Champ, tubuh membutuhkan waktu sekitar 20-30 menit dengan intensitas olahraga rendah untuk mulai membakar lemak. Jika seseorang langsung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, seperti sprint atau angkat beban berat, tubuh cenderung lebih cepat menggunakan karbohidrat sebagai sumber energi karena karbohidrat dapat segera diubah menjadi energi.

Untuk membakar lemak secara efektif, latihan jenis *long-slow-distance* terbukti sebagai metode yang baik. Latihan ini melibatkan aktivitas dengan intensitas rendah namun dilakukan dalam durasi yang panjang, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau jogging ringan. Durasi latihan yang cukup lama memberikan tubuh waktu yang cukup untuk melakukan *fat oxidation* (pembakaran lemak) dan mengaktifkan sistem pembakaran lemak sebagai sumber energi. Seperti yang disebutkan dalam artikel sebelumnya, tubuh membutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk beralih dari pembakaran

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 9 (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 44.

²⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), 4688.

karbohidrat menjadi pembakaran lemak. Lalu, apakah Al-Qur'an memberikan petunjuk tentang cara untuk menjadi kurus? Hal ini dapat dieksplorasi lebih lanjut dalam konteks ajaran yang mendukung gaya hidup sehat dan seimbang, termasuk dalam menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah. Sebagaimana dalam Qs. Al-Hajj (22): 27:

Dalam surah tersebut, Allah menyebutkan unta-unta yang dhoomirin (kurus) yang digunakan dalam perjalanan haji. Dalam tafsirnya, disebutkan bahwa kondisi tersebut disebabkan oleh panjangnya perjalanan, jauhnya jarak, dan besarnya kesulitan. Perjalanan haji yang sangat jauh memerlukan waktu yang lama, dan unta yang digunakan cenderung bergerak perlahan dengan pola perjalanan yang lebih mengandalkan daya tahan jarak jauh, atau dikenal dengan latihan jenis *long-slow-distance*. Akibatnya, lemak tubuh unta terbakar, menyebabkan tubuhnya menjadi kurus.

Hikmah yang dapat diambil dari pernyataan ini adalah bahwa meskipun unta yang kurus memiliki nilai pasar yang lebih rendah dibandingkan dengan unta yang gemuk, Allah justru menyebutkan unta yang kurus dalam ayat ini. Hal ini bisa dipahami sebagai simbol bahwa meskipun seseorang datang dengan kondisi yang tidak ideal, bahkan jauh dari kesempurnaan, ia tetap diperlakukan dengan kehormatan dan dimuliakan di hadapan Allah. Seperti halnya seorang tamu yang datang ke rumah kita, meskipun menggunakan kendaraan sederhana seperti becak, tetap dihargai dan disambut dengan baik, demikian pula seseorang yang datang ke rumah Allah, meskipun dalam keadaan yang kurang sempurna, tetap dihormati dan dimuliakan. Ayat ini mengajarkan bahwa, apapun keadaan seseorang, ia tetap layak untuk menjadi tamu Allah di Baitullah.²⁷

Penafsiran ini mengajarkan bahwa diet yang efektif memerlukan waktu,

²⁷Quranreview,https://www.instagram.com/p/DDYBdhzu42/?img_index=6&igsh=YjlrYTFxcGdjNXI0.

ketekunan, dan konsistensi, mirip dengan perjalanan panjang yang dilalui unta hingga tubuhnya menjadi kurus. Diet bukan tentang hasil instan, tetapi tentang proses bertahap yang membutuhkan kesabaran. Meskipun dalam proses diet kita merasa tubuh belum dalam kondisi ideal, kita tetap harus menerima dan menghargai diri kita. Setiap langkah menuju perubahan lebih baik tetap berharga dan layak dihargai. Proses diet memang penuh tantangan, tetapi kesulitan yang dihadapi adalah bagian dari perjalanan menuju kesehatan yang lebih baik. Fokuslah pada tujuan kesehatan jangka panjang, bukan hanya penampilan fisik semata. Seperti unta yang meskipun kurus tetap dihormati karena tujuannya yang mulia, kita pun seharusnya memprioritaskan kesehatan daripada penurunan berat badan yang cepat. Prinsip diet yang sehat adalah ketekunan, penghargaan terhadap tubuh kita, dan fokus pada kesehatan yang optimal.

SIMPULAN

Diet adalah pengaturan pola makan untuk memenuhi kebutuhan individu, baik untuk alasan medis, penurunan berat badan, atau agama. Berbagai jenis diet, seperti Atkins, Okinawa, dan Makrobiotik, menawarkan pendekatan berbeda untuk menjaga kesehatan. Rasulullah SAW mengajarkan diet seimbang melalui konsumsi madu, pengaturan porsi makan, sayur dan buah, serta puasa. Telaah QS. Al-Hajj (22): 27 menggambarkan perjalanan haji dengan unta yang kurus sebagai simbol proses diet yang membutuhkan waktu, ketekunan, dan kesabaran. Diet bukanlah hasil instan, melainkan perjalanan menuju kesehatan optimal dengan fokus pada tujuan jangka panjang, menghargai tubuh, dan menjaga kesehatan fisik serta rohani.

DAFTAR PUSTAKA

Annur, Mutia, Cindy. "Apa Jenis Diet yang Banyak Dilakukan Warga Indonesia? Ini Hasil Surveinya,"<https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/02deb1e39bf23c5/apa-jenis-diet-yang-banyak-dilakukan-warga-indonesia-ini-hasil-surveinya>; diakses tanggal 21 Agustus 2023.

- Ardyan, Elia. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- 'Afni, Nur, Heni. *Diet for Muslimah*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009.
- Fattah, A, Hatta, Muhammad. *Mukjizat Herbal dan Khasiatnya dalam Al-Qur'an: Tafsir dan Studi Ilmiah Tumbuh-Tumbuhan Mulia dan Khasiatnya dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Mirqat, 2016.
- Fundrika, Aria, Bimo dan Varwati, Lili. "Kemenkes: 95,5 Persen Orang Indonesia Jalani Diet Tidak Sehat," <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>; diakses tanggal 19 Oktober 2021.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992.
- Husnah, Binti, Zulfa. "Pedoman Gizi Seimbang dalam Al-Qur'an," *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 1, No. 1 (2023): <https://doi.org/10.52431/ushuly.v1i1.516>.
- Mu'tasimah, Yayun. *Makanan Baik dalam Perspektif Al-Qur'an*. Malang: Media Nusa Creative, 2015.
- Muyassaroh, *Simple Diet For Muslimah: Diet Antiribet dan Budget*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020.
- Nahar, Hasnan, Muhammad dan Hidayatulloh, Khilmi, Miftah. "Diet dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31", *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities*, Vol. 2, No. 1 (Juli, 2021): <https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i2.224>.
- Ningrum, Setia, Wahyu, Riyani, dkk. "Tinjauan Puasa dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina," *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, Vol. 11, No. 4 (September, 2024): <https://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/2686>.
- Praja, Indra, Denny. *Islamic Food Combining: Menu Sehat Nabi Muhammad*. Yogyakarta: Garudhawaca, 2014.
- Qayyim, Ibnu. *Rahasia Kesehatan Nabi*. Yogyakarta: Diglossia Media 2006.
- Quranreview,https://www.instagram.com/p/DDYBdhhu42/?img_index=6&igsh=YjJrYTFxcGdjNXI0.
- Roosinda, Widiyani, Fitria, ddk. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021.
- Rifai, Masyhuri. "Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah*, Vol. 1, No. 2 (2018): <https://doi.org/10.5281/zenodo.2376872>.

- Shihab, Quraish, M. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Soim, Ibnu, Muhammad. *Cara Jitu Mendapatkan Tubuh yang Ideal Tanpa Menyiksa Diri*. Jakarta: Guepedia, 2023.
- Suranto, Adji. *Khasiat dan Manfaat Madu Herbal*, Tangerang: PT. Agro Media Pustaka, 2004.
- Syarbini, Amirulloh dan Jamhari, Sumantri. *Dahsyatnya Puasa Wajib dan Sunah Rekomendasi Rasulullah*. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka, 2012.
- Salsabila, Haifa dan Kurniasari, Ratih. "Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja: Literature Review," *Jurnal Kesehatan*, Vol. 5, No. 2 (Juni, 2024): <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25726>.
- Tim Detik Health, "Diet yang Ujungnya Merenggut Jawa," <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6852894/diet-yang-ujungnya-merenggut-nyawa>; diakses tanggal 2 Agustus 2023.
- Taikiy, Adelia. *Buku Lengkap dan Praktis Diet Anti Lapar*. Yogyakarta: Bukubiru, 2014.
- Vee, Katrin. *9 Tips Menciptakan Gaya Hidup yang Aktif dan Sehat*. Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023.
- Yazid, Syahrowi, Moch. *Mukjizat Makanan dan Minuman Kesukaan Rasulullah Saw*. Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018.
- Yahya, Munirah, Amiratul dan Ismail, Nasaie, Mohd. "Diet Pemakanan Menurut Perspektif Halal dan Sunnah Terhadap Penyakit Gerd," *JFatwa: Jurnal Pengurusan dan Penyelidikan Fatwa*, Vol. 27, No. 2 (2022): <https://doi.org/10.33102/jfatwa.vol27no2-SE.496>.